LES COUCHES JETABLES

FICHE ANNEXE AU GUIDE RECOCRÈCHES 1

(MISE À JOUR : MAI 2026)

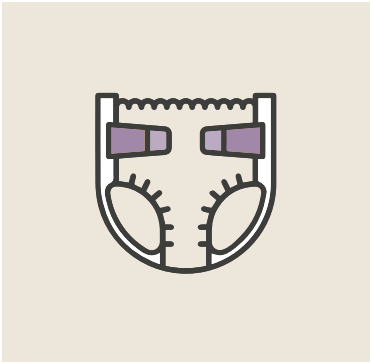
CONTEXTE RÉGLEMENTAIRE

Il n'existe pas de disposition réglementaire spécifique pour les couches mais le code de la consommation impose aux industriels d'assurer la sécurité des produits qu'ils mettent sur le marché. Suite aux publications d'associations de consommateurs et au rapport d'expertise collective de l'ANSES* de janvier 2019, des engagements ont été pris par des fabricants pour évaluer les composés et revoir leurs procédés de fabrication et la qualité de leurs matières premières.

En novembre 2020, l'ANSES demande à l'Union Européenne de réglementer le formaldéhyde, les HAP, dioxines, furanes et PCB les couches à usage unique pour bébé.

**Agence nationale de sécurité sanitaire alimentation, environnement, travail*

LE CONSTAT



Le port de couches peut entrainer des pathologies cutanées au niveau du siège : les érythèmes fessiers *(dus à l'augmentation de l'humidité, le mélange urines et selles et l'action mécanique du frottement entre la peau et la couche)*, des dermatites infectieuses et plus rarement, des dermatites allergiques de contact qui peuvent être dues à certains constituants de la couche.

Un autre risque a été identifié plus récemment : celui lié à **la présence de substances chimiques préoccupantes. Le siège des bébés est une surface étendue qui peut être lésée et la couche est en contact avec l'appareil urogénital questionnant la pénétration de ces substances.**

Les matériaux entrant dans la composition des couches pour bébé peuvent être classés en :

- Produits d'origine naturelle (exemple : cellulose de bois) : qui subissent un traitement chimique pour assurer un blanchiment de la matière
- Produits pétrochimiques d'origine synthétique dont, le matelas absorbant, le voile externe, les élastiques, les attaches...

Certaines substances sont ajoutées par les industriels (lotion, substances parfumantes) ou leur présence peut résulter d'une contamination des matières premières (pesticides). Elles peuvent aussi être issues des procédés de fabrication tels que le blanchiment ou le collage.

Certaines de ces substances chimiques pourraient avoir des effets cancérogènes ou sont des perturbateurs endocriniens possibles ; d'autres sont classées comme sensibilisants cutanés ou allergènes connus ou suspectés.

FOCUS - LE MARCHÉ

L'offre de couches a beaucoup évolué ces dernières années et de nouveaux fabricants sont arrivés pour proposer des couches plus « saines ». **Certains fabricants ont choisi de faire réaliser des analyses toxicologiques régulières limitant la présence de certaines substances dangereuses. D'autres marques ont opté pour la labellisation et les marques de couches labellisées aujourd'hui sont nombreuses : l'offre s'est étoffée.**

Fiche conçue par l'équipe SAFE-Li *dans le cadre du projet RECOCRECHES financé par*

NOS RECOMMANDATIONS

- **Fiez-vous aux « labels de confiance »** pour limiter la présence de substances chimiques préoccupantes *(voir la section « les labels de confiance »)* : **privilégiez les marques de couches labellisées Ecolabel européen ou Nordic Swan.**
  - Depuis la publication de la première version de cette fiche en 2021, **l'Ecolabel européen dédié aux « produits de protection hygiénique absorbants »** a été révisé et inclut donc les couches pour bébé. Dans son cahier des charges, il garantit l'efficacité du produit, il prend en compte les incidences environnementales liées au cycle de vie du produit et il est exigeant sur la question des résidus de produits chimiques préoccupants.
  - **Le Nordic Ecolabel** propose des critères proches de l'Ecolabel européen et est une alternative qui couvre bien les familles de substances chimiques préoccupantes pour les couches
- En l'absence de ces labels, **optez pour des fabricants qui publient les résultats de tests toxicologiques** menés par un laboratoire indépendant. Vous pouvez ainsi vérifier si le fabricant s'engage à rechercher les substances appartenant aux familles suivantes : dioxines, furanes, PCB-DL*, formaldéhyde, HAP*, COV*. Certaines familles peuvent également être recherchées : métaux lourds, colorants azoïques, glyphosate et pesticides organochlorés. À noter : en l'absence du label « TCF » (voir la section « les labels de confiance »), la recherche de composés organiques halogénés est pertinente.
- Optez pour une **cellulose naturelle certifiée sans chlore** *(voir la section « les labels de confiance »)*.
- Choisissez des couches ne contenant **ni parfum, ni lotion ajoutés.**

- Privilégiez les couches où il est fait référence à l'absence d'allergènes.

LE POINT SUR LES LABELS

Vous verrez sur les paquets de couches des labels *(sanitaires, environnementaux)* et une multitude de logos en tout genre, certains d'entre eux sont hélas sans réelle valeur ajoutée.

Il existe des labels de confiance qui apportent certaines des garanties sanitaires et limitent la présence de certains produits chimiques qui pourraient être dangereux pour la santé :

***PCB-DL :** PolyChloroBiphényles «Dioxine-Like»*

***HAP :** Hydrocarbures Aromatiques Polycycliques*

***COV :** Composés Organiques Volatiles*

LES MARCHÉS PUBLICS

Lors du renouvellement du marché pour l'achat de couches jetables, des clauses santé environnement peuvent être incluses dans votre dossier de consultation.

Un clausier dédié et un outil d'analyse de l'équivalence sont disponibles sur les sites www.3ar-na.fr et www.recocreches.fr

Date de publication : janvier 2026 - Fiche conçue par l'équipe SAFE-Li *dans le cadre du projet RECOCRECHES financé par*

DES PRODUITS SIMPLES POUR LE CHANGE

Limitez le nombre de produits utilisés et évitez les produits sans rinçage.

Choisir de l'eau seule ou avec un savon simple ou mieux labellisé et pensez à bien rincer, afin de limiter au maximum le risque de laisser des résidus de produits sur la peau des enfants.

Sous la couche, le contact chaud, humide et acide permanent peut conduire à des lésions cutanées et fragilise l'épiderme : l'important est de bien sécher la peau pour prévenir ces lésions sans usage systématique des crèmes de change.

Vous pouvez vous référer à notre fiche « LES CREMES DE CHANGE » disponible sur le site RECOCRECHES.

LES CRÈMES DE CHANGE

FICHE ANNEXE AU GUIDE RECOCRÈCHES 1

QUE FAUT-IL SAVOIR ?

LE CONSTAT EN EAJE

LES LABELS DE CONFIANCE

- **L'Ecolabel européen** dédié aux produits de protection hygiénique absorbants présente un cahier des charges exigeant qui permet de limiter la présence de substances/familles de substances préoccupantes identifiées notamment dans le rapport d'expertise collective sur la sécurité des couches de l'ANSES de 2020 (voir la section « Nos recommandations »). Il est très exigeant sur les phrases de danger (interdites ou restreintes) concernant les substances et produits chimiques, il exclut ou restreint la présence de certaines molécules et pose des seuils sur la présence d'impuretés.

- Le **Nordic Ecolabel** propose des critères proches de l'Ecolabel européen et est une alternative qui couvre bien les familles de substances chimiques préoccupantes pour les couches mais il peut être plus difficile à trouver sur le marché français.

- **Le label « Oeko-Tex standard 100 »** ne couvre pas certaines familles de substances chimiques préoccupantes pour les couches mais permet de limiter la présence de 100 substances préoccupantes ce qui en fait une alternative d'intérêt.

Concernant la présence de substances issues des techniques de blanchiment utilisant du chlore :

- **Le label TCF pour « Totally Chlorine Free »** garantit l'absence de résidus chlorés.

Concernant les résidus chlorés, **d'autres labels « chlorine free »** existent mais sont moins exigeants que le « TCF » :

PCF pour « Processed Chlorine Free » (exigence intermédiaire)

ECF pour « Elemental Chlorine Free » (le moins exigeant)

Malgré ces recommandations, les couches restent réglementées comme simple « produit de consommation », il n'y a pas de mesure spécifique pour s'assurer de leur innocuité. Les tests toxicologiques et les labels aident néanmoins à s'orienter vers des produits limitant la présence de certaines substances préoccupantes et la France a proposé à l'Union Européenne l'adoption de seuils en vue d'une harmonisation pour garantir des couches plus saines.

Fiche conçue par l'équipe SAFE-Li *dans le cadre du projet RECOCRECHES financé par*

POUR ALLER PLUS LOIN

Outre les critères sanitaires, certains fabricants mettent en avant des critères environnementaux ; à vous de voir où vous souhaitez mettre le curseur ! Par exemple, les labels FSC et PEFC permettent de veiller à l'exploitation durable des forêts.

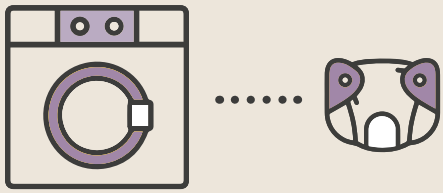
Certaines marques fabriquent en France et le font savoir.

INNOVATION : LES COUCHES COMPOSTABLES

Des couches compostables industriellement (et non dans un composteur de jardin) ont fait leur apparition récemment et représentent une innovation certaine d'un point de vue de la gestion des déchets en permettant leur valorisation.

Cependant la compostabilité n'apporte pas de garantie sur la composition des couches. Ainsi pour éviter les substances préoccupantes , nos recommandations demeurent strictement les mêmes que pour les couches jetables (la présence de labels de confiance notamment reste nécessaire en plus des mentions liées au compostage).

ET LES COUCHES LAVABLES ?



La composition des couches textiles *(parfois bio et/ou certifiées)* est globalement beaucoup moins préoccupante que celle des couches jetables par l'absence de la plupart des substances chimiques citées dans cette fiche. Les couches lavables ont un impact environnemental moindre car la production des couches jetables nécessite plus d'eau, d'énergie et de matières non-renouvelables et une production de déchets estimée à une tonne pour un bébé jusqu'à sa propreté.

Un grand merci à l'association 3AR (Achats publics responsables en Nouvelle-Aquitaine) opérateur de l'ARS Nouvelle-Aquitaine, pour la collaboration sur le sujet.